



ベネッセのおうちごはん

2024年8月【定期便】7食・14食 献立表

冷凍やわらか食

※【定期便】7食は上段(網掛け)のメニューをお届けいたします

7/29 (月) ～ 8/4 (日) お届け分	カツカレー	肉じゃが	さばの照り煮	ビーフシチュー	めばると野菜の和風あん	豚肉の生姜焼き	赤魚の玉葱ソース
	牛肉の和風あん	たらの幽庵焼き	ポークチャップ ^o	鮭のちゃんちゃん焼き風	鶏肉の南蛮漬け	ホキの香味ソース	クリームコロッケデミソース
8/5 (月) ～ 8/11 (日・祝) お届け分	チキンのクリームソース	酢鶏	たらの甘酢あんかけ	牛肉と野菜のオイスターソース	さばの味噌煮	鶏肉の白味噌あんかけ	赤魚の照り煮
	ポークビーンズ	ホキのトマトソース	豚肉の柚子ポン酢ソース	あじの生姜あんかけ	豚肉のカツ煮	さわらのアクアパッツァ風	ひき肉と大豆のカレー
8/12 (月・振休) ～ 8/18 (日) お届け分	豆腐の中華風旨煮	ビーフカレー	海老のケチャップ煮	豚肉のトマトソース	さばのポン酢焼き	鶏肉と野菜の煮物	たらの煮つけ
	親子煮	たらの照り焼き風	チキンのチーズソース	かれのいの柚子味噌だれ	豚肉のしぐれ煮	赤魚の生姜煮	とろとろ卵の中華あんかけ
8/19 (月) ～ 8/25 (日) お届け分	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	豚肉のプルコギ風	めばるの海鮮風トマトソース	牛肉の卵とじ	さわらの照り焼き風	豚カツ生姜玉葱ソース	ホキの西京焼き風
	鶏肉のケチャップソース	たらのみぞれあん	豚肉と野菜の青じそおろしソース	かれのいの山椒焼き風	和風カレー	さばのつけ焼き	コロッケトマトソース
8/26 (月) ～ 9/1 (日) お届け分	チキンカレー	八宝菜	イカフライ	牛肉のすき焼き	さわらのマスタードソース	回鍋肉風	さばの梅煮
	豚肉のハヤシソース	ホキのバターポン酢ソース	豚肉の金山寺味噌漬け	かれのいの粕漬け	チキンのトマト煮込み	たらのクリームソース	味噌カツ

*メニューは変更になる場合があります。又、お食事の種類によって、メニュー内容が一部異なる場合がございます。ご了承ください。

株式会社ベネッセパレット

〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル

冷凍やわらか食

Table with columns for 配食名, エネルギー, たんぱく質, 脂質, コレステロール, 炭水化物, 糖質, 食物繊維, 食塩相当量, カリウム, ナトリウム, アルギン項目, 主菜, 副菜1, 副菜2, 副菜3, 副菜4. Contains detailed nutritional and ingredient information for various frozen soft foods.

最大 335 23.4 20.2 110 35.1 31.2 6.1 2.2 729 290
最小 325 18.2 13.2 31 15.5 11.5 2 1.2 319 171
平均 328 20 17 60 25 21 4 1.8 516 227